

よころっこ パクパクだよ!

令和6年12月20日(金)
文責 栄養教諭 上浦佑子



きゅうしゅく 給食クイズ! ~0に入る文字を親子で考えよう~

こたえは みぎしたに あります

<p>①</p> <p>にんじん〇り〇り おきななげん きょうどりょうり せんぎ 沖縄県の郷土料理。千切りにしたにんじんと卵で作ります。</p>	<p>②</p> <p>〇〇もち くれ まつ か 呉のお祭りには欠かせません。いろ こめ 色がついたお米がついています。</p>	<p>③</p> <p>〇〇〇ゼリー はてなこんだて! サンタさんが届けてくれました。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

がっこう ちょうりじっしゅう 学校での調理実習

●5年生

《ごはん・みそ汁》

なべでごはん
をたきました。
おこげがおい
しかったです。



●6年生

《ジャーマンポテト・スクランブルエッグ・りんご》

みんなで作っ
たのでおいし
かったです。



うさぎりんごが
難しかったです。



●ひまわり学級

《大学芋》

学校で養て
たサツマイモ
を使って作りま
した。



がっこう ちょうりじっしゅう
学校の調理実習で、いろいろなものを作ります。お家で練習してきた人
や、これからお家で作ってみようと思った人もいました。お家でも、いろん
なことに挑戦してくれるとうれしいなと思います。



令和6年度
「ひろしま給食」100万食
メニュー決定!!



【指定食材】

クロダイ、レンコン、チンゲン菜、広島菜（菜漬けを含む）、りんご

れいわ 令和6年度のひろしま給食のメニューが決定しました。ひろしま給食は
ことし 今年で12年目の取り組みです。過去のメニューもHPで検索すると見ること
ができます。給食に出ているメニューもあります。ぜひ作ってみてください。

ひろしま給食 100万食統一メニュー

メニュー名	広島食材で頭が良くなり鯛めし!!	
考案者	くわき かりん 桑木 華凜 さん	
所属・学年	広島市立伴中学校・第3学年	
アピールポイント	頭が良くなるといわれている食材や体に良い食材を使った鯛めし	
材料(4人分)	★クロダイ 1匹(ウロコや内臓をとる) 塩 少々 ★広島菜漬け 100g(粗みじん切り) 米 3合 昆布 1枚 青じそ 10枚(細切り) しょうが 1片(せん切り) 白ごま 適量 しょうゆ 大さじ1/2 酒 大さじ1	作り方 ① 米を研いでザルに上げておく。 ② クロダイの両面に塩をふり、熱したグリルで焼き色がつく程度に焼く。 ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、3合の目盛りまで水を足す。その上にしょうがを入れて、昆布を敷き、クロダイを乗せて炊飯する。 ④ ③が炊き上がったたら、昆布とクロダイを取り出し、クロダイの骨を取って身を少しほぐしておく。 ⑤ ご飯、ほぐしたクロダイ、広島菜漬け、青じそ、白ごまを混ぜたら出来上がり♪

うら 裏もあります

クイズのこたえ ①にんじんしりしり ②いがもち ③みかんゼリー

■「ひろしま給食」100万食メニュー

メニュー名	りんごソースかけレンコンつくね	
考案者	高橋 沙綾 さん	
所属・学年	府中町立府中中学校・第2学年	
アピールポイント	食物繊維がたっぷりでビタミンCも豊富なシャキシャキレンコンつくね	
材料（4人分）	作り方	
〈レンコンつくね〉	① 鶏ももひき肉と鶏むねひき肉に、レンコン、しょうゆ、酒、みりんを入れる。	
★レンコン 200g(150gはみじん切り、50gはすりおろす)	② ①に、パン粉と片栗粉を玉にならないよう、全体にふるい入れる。	
鶏ももひき肉 150g	③ ②を粘りが出るまでよく混ぜ、一口大に成形する。	
鶏むねひき肉 150g	④ フライパンに油を多めに入れ、③を弱火でじっくりこんがり焼く。	
しょうゆ 大さじ1	⑤ りんごに、しょうゆと砂糖、酒を混ぜる。(りんごソース完成)	
酒 大さじ1	⑥ ④に⑤に入れ、一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。※焦げやすいので一度火を止めてソースを入れる。	
みりん 大さじ1	⑦ 盛り付けて完成。	
片栗粉 大さじ1		
パン粉 大さじ大盛り3		
〈りんごソース〉		
★りんご 1/8切れ(すりおろす)		
しょうゆ 大さじ2		
砂糖 大さじ2		
酒 大さじ2		
片栗粉 小さじ1		

メニュー名	レモン甘酢でさっぱりクロダイのから揚げ	
考案者	山岡 力輝 さん	
所属・学年	広島県立総合技術高等学校・第3学年	
アピールポイント	特産品のレモンを使用し、米粉を使うことでアレルギーのある子供たちでも食べることができるから揚げ	
材料（4人分）	作り方	
★クロダイ 320g(一口大に切る)	① クロダイに、塩・こしょう、米粉をまぶして170℃の油でさっと揚げる。	
塩・こしょう 少々	② 水に砂糖を入れて混ぜ、醤油とレモン果汁を加え沸騰させる。	
米粉 適量	③ ②が沸騰したら火を止めて、酢を加え、粗熱をとる。	
水 大さじ4	④ ③の粗熱がとれたら、片栗粉でとろみをつけ、①を絡める。	
砂糖 大さじ4		
しょうゆ 大さじ4		
レモン果汁 小さじ2		
酢 大さじ4		
片栗粉 小さじ2		

メニュー名	♡広レモ菜 Miso Soup♡	
考案者	着能 愛梨珠 さん	
所属・学年	府中町立府中中央小学校・第6学年	
アピールポイント	レモンの風味がきいたさわやかで美味しいお味噌汁	
材料（4人分）	作り方	
生味噌 60g	① お湯を用意し、沸騰させる。そこに、煮干しの削り節を入れ5分煮る。5分たったら、ザルにこし、だしをとる。	
だし(煮干しの削り節(広島県産)) 40g	② レモンを半分に切り、1枚は輪切りにし、残りでレモン汁を絞る。	
〈実〉	③ ①で硬い野菜から煮る。次に豆腐、最後に、レモン汁を加える。	
大根(広島県産) 40g(いちよう切り)	⑤ 具をお椀に入れ、次に汁を入れ、最後の仕上げに輪切りにしたレモン1枚を飾る。	
にんじん(広島県産) 20g(いちよう切り)	⑥ 食べ終わったら、片付ける。	
じゃがいも(安芸津) 40g(いちよう切り)		
レタス(竹原) 20g(短冊切り)		
白菜(広島県産) 40g(短冊切り)		
マイタケ(河内町入野) 40g(小房に分ける)		
ねぎ(広島県産) 20g(小口切り)		
豆腐 40g(さいの目切り)		
レモン1枚(広島県産) 10g(輪切り)		
レモン汁 大さじ1/2		

メニュー名	こまつなっふる大福	
考案者	木原 ひかり さん 片山 ふうか さん	
所属・学年	安芸太田町立加計中学校・第2学年	
アピールポイント	野菜が苦手な子供も美味しく栄養を取ることができる大福	
材料（4人分）〈1人2個〉	作り方	
〈餅〉	① 耐熱容器に、りんごとグラニュー糖、レモン汁を入れ、よく混ぜる。ラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。	
白玉粉 130g	② ①の水分を、キッチンペーパーでふき取る。	
砂糖 50g	③ ②をあんこで包み、丸くしたものを8個作る。	
小松菜パウダー(安芸太田産) 適量	④ 耐熱容器に白玉粉、砂糖、小松菜パウダーを入れてゴムベラで混ぜ、水を加えてさらによく混ぜる。	
水 170ml	⑤ ラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。	
片栗粉 適量	⑥ ⑤をゴムベラで混ぜ、もう一度ラップをかけ600wの電子レンジで2分加熱し、全体を混ぜる。	
……	⑦ 片栗粉を敷いたバットに⑥をのせて粗熱を取り、8等分に分ける。	
	⑧ ③を⑦で包み、形を整える。	
	⑨ ⑧の上にミントの葉をぎゅっと押し込む。※餅と餡の温度を、同じにすると傷みにくい。	
	〈餡〉	
★りんご 1/2個(皮と芯を取り、8等分する。さらに一切れを4等分する。)	グラニュー糖 20g	
	レモン汁 大さじ1	
	あんこ 150g	
	ミント 適量	

作り方
① 耐熱容器に、りんごとグラニュー糖、レモン汁を入れ、よく混ぜる。ラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。
② ①の水分を、キッチンペーパーでふき取る。
③ ②をあんこで包み、丸くしたものを8個作る。
④ 耐熱容器に白玉粉、砂糖、小松菜パウダーを入れてゴムベラで混ぜ、水を加えてさらによく混ぜる。
⑤ ラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
⑥ ⑤をゴムベラで混ぜ、もう一度ラップをかけ600wの電子レンジで2分加熱し、全体を混ぜる。
⑦ 片栗粉を敷いたバットに⑥をのせて粗熱を取り、8等分に分ける。
⑧ ③を⑦で包み、形を整える。
⑨ ⑧の上にミントの葉をぎゅっと押し込む。※餅と餡の温度を、同じにすると傷みにくい。